Esperantista Vegetarano

1-94

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

....

ADMINISTRACIO:
Esperanto-Klubo, P.O.Box 8
SK-962 71 Dudince, Slovakio

Esperantista Vegetarano

N° 1/1994 (72)

Kvaronjara organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

" Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Fondita en 1908

Unua prezidanto:
L.N. Tolstoj

Honora prezidanto:
Ernesto Váňa

REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
SK-036 01 Martin
Slovakio
Tel./fakso; 42842 37145

ABONEBLA:
Ĉe Landaj Perantoj - Reprezentantoj de TEVA (Lasta kovrilpaĝo)

ABONKOTIZO:
libervola, al landaj perantoj de TEVA

EKSPEDADO:
En Ĉeĥio kak Slovakio:
Oľga Novotná, Riznerova 2, 81101 Bratislava, Slovakio
Al Landaj Perantoj:
Esperanto-klubo
P.O. Box 8, SK-962 71
Dudince, Slovakio

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

en la lasta, pasintjara n-ro de EV mi envere adiaŭis vin, sed kiel vi nun konstatas, vi havas en viaj manoj denove EV-on, ĉar laŭ viaj leteroj, kaj por eviti denove miskomprenojn, ni komprenis kaj konstatis la situacion, ke la plej malnova organizaĵo en E-historio, kune kun UEA, devas havi sian regulan bultenon, pli oftan, ol nur unufoje jare eldonitan. Dume ni ĉiuj jesas la iniciatemon de s-ino Ĝen. Sekretariino, eldonadi laŭbezone la "Leterojn de TEVA" por funkciuloj kaj por la Landaj Reprezentantoj kun plej aktualaj informoj kaj al la jarfino ankaŭ la simpatian verdkoloran Almanakon kun interesaj kaj ĉiam aktualaj artikoloj.



Do EV, - daŭrigante la tradicion, venas al vi denove kaj ni esperas, ke pere de via afabla kunlaboro kaj komprenemo ĉijare jam vere regule ni povos al vi sendadi nian karan kaj de ĉiuj ŝatatan bultenon kun la plej malnovaj historio kaj tradicio (apud samaĝa UEA). Mi petas, akceptu ĝin tiel favore, kiel vi tion faris ĝis nun. Same mi petas vin, afable sendadu kontribuaĵojn, artikolojn al ni, informojn, ankaŭ pri jubileoj de niaj membroj, sed ankaŭ pri forpaso, por ke ni povu kaj en ĝojo, kaj en malĝojo, partopreni en la situacio.

Bonvolu afable noti, ke en Bulgario, Aŭstrio kaj Litovio ekfunkciis novaj Landaj Reprezentantoj, same en la nova Ĉeña Respubliko, do oni povas al tiuj direkti la mondonacojn, resp. oni de tiuj ricevados nian bultenon. Ĉi tie mi petu, se en iu lando la Reprezentanto ne povas funkcii, ke ni estu pri tio konvene informitaj, por eviti miskomprenojn, kaj samtempe bonvolu al ni rekomendi alian, novan Reprezentanton. En grandaj landoj, kiel Rusio, Usono, Germanio ktp., ni rekomendas trovi kunlaborantojn - Perantojn, kiuj helpos la agadon de la Landa Reprezentanto, kiu ja vere ne povas "vidi" la situacion en la tuta granda teritorio, kaj trovi, resp. informi ĉiujn vegetaranojn pri niaj organizaĵo kaj bulteno.

Ĉe ni estas fino de Februaro, tio signifas, ke proksimiĝas la fino de la vintra sezono, kaj proksimiĝas la komenco de la

printempo, - de la poet-lingva primavero, kiu donas al ĉiuj estaĵoj novan vivemon, eĉ novan elanon, kaj novan esperon. - Tiel, el tiaj sentoj mi sendas nun al vi miajn tre sincerajn bondezirojn kun vera espero, ke ni ĝisvivos novan esperodonan etapon ne nur en nia vivo, sed ankaŭ en sorto de nia kara kaj ŝatata bulteno Esperantista Vegetarano, kiu havas la samajn inicialojn "EV", kiel amikece via, jam ankaŭ kiel EV maljuna

Ernesto Váña

* * *

Mi sincere gratulas al vi pro apero de la numeroj 69 kaj 70 de EV, do la numeroj 1992 kaj 1-2/93 per kiuj EV ne mortis, sed plu vivas kaj atingas siajn legantojn. Mi ricevis ambaŭ numerojn la 2an de novembro kaj mi tuj kun ĝojo komencis legi ilin. Mi dankas al vi ankaŭ pro aperigo de la krucenigmoj, kiuj pliriĉigis la distran enhavon de EV. Bonvolu daŭrigi sammaniere!

La solvo de la krucenigmo de la numero EV/1992 estas: "Mi ne memoras, mi estis ebria." La solvo de la krucenigmo el n-ro EV 1-2/93: "Ĉar mi tre ŝatas paroli kun saĝaj homoj."

Kun kora saluto

Jindřich Tomíšek, Ĉeĥio

* * *

Mi ĝoje ricevis EV'on (71), kiu estis tre bone redaktita kiel la antaŭaj. Mi sendis al s-ro Váña 10 irk-ojn por ke li sendu al mi almenaŭ 6 numerojn.



Intertempe mi fariĝis nova sekretario de la Esperanta Fako, nun nomata "Miguel Vilagran" de nia Klubo de Amikoj de Unesko. Ni festis 30-jaran datrevenon de ĝia fondiĝo. S-ro Vilagran estis artisto, de li estas tiu aranĝita gratulkarto kun pentraĵo. Kun samideanaj salutoj kaj plej varmaj bondeziroj via

Lluis Armadans, Katalunio

* * *

Estimata sinjoro Marĉek!

Mi estas tre kontenta abonantino de via EV gazeto kaj mi volus sendi al vi abonkotizon, sed mi ne scias kiel. Nia poŝtoficistino diris al mi, ke oni ne povas sendi monon al Slovakio.

Mi petas, konsilu al mi, kiamaniere mi povus subteni vian agadon. Ĉu mi povas sendi monon en-letere al vi aŭ al sinjorino Novotná? Mi ne volus perdi vian vere bonegan gazeton.

Mi salutas vin sincere kaj deziras al ĉiuj multe da sano kaj sukcesoj.

Anna Malinová, Ĉeĥio

* * *

Kara sinjorino Malinová,

sincere nin ĝojigas via intereso pri Esperantista Vegetarano. Ni sukcesis trovi, post bedaŭrinda disiro de Ĉeĥo-Slovakio novan peranton por Ĉeĥio, li do kolektos mondonacojn kaj sendados al vi la gazeton: Adolf Veselý, p.s. 77, 623 00 Brno. Ni bonvenigas lin en lia funkcio kaj deziras al li multajn sukcesojn!

Stano Marĉek

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

KOBALAMINO

En Esperantista Vegetarano (1988, n-ro 4), artikolo de D-ro H.G. Schmidt finiĝas per la frazo: "Ni povas bone kaj sane vivi sen animalaj albuminoj" (kial ne: "proteinoj"?).

Nu, mi estas konvinkita ke la aserto estas absolute ĝusta, sed mi ankaŭ opinias ĝin misgvida kaj danĝera. Ja ordinara homo facile konkludus: Mi do povas sane vivi ne uzante animalan nutraĵon. Eĉ tiu konkludo per si kredeble estas tute ĝusta, sed ordinara homo el ĝi facile tirus la dubindan konkludon, ke nutrado per legomoj, fruktoj, grenoj, ktp. sufiĉas por konservi la sanon.

Sed ĉe animalaj nutraĵoj ne temas nur pri proteinoj — kiaj ja troviĝas sufiĉkvante ankaŭ en vegetalaj nutraĵoj —, sed ankaŭ pri vitamino B12 aŭ kobalamino, kiu (preskaŭ tute) mankas en vegetalaj nutraĵoj, precipe se oni zorge forigas putrajn partojn de fruktoj kaj legomoj.

Ja la vitamino B12, esenca por la produktado de niaj ruĝaj sangoĉeloj ("eritrocitoj"), estas produkto de mikroorganismoj. Mi supozas ke ĉe bovino mikroorganismoj en unu el ĝiaj stomakoj estas la fonto de kobalamino. Porkoj kaj kokinoj kun sia nutraĵo manĝas ankaŭ grundon, kaj mikroflaŭro en la grundo produktas ankaŭ tiun vitaminon.

Povas esti ke optimuma intestoflaŭro en homa intesto ankaŭ produktas ĝin, tamen — el propra sperto — mi scias, ke pri tio ne tro fidu, ĉar povas okazi, ke post plurjara rezigno pri ĉia animala nutraĵo oni ricevos (severan) anemion, kuraceblan nur per traktado per vitamino B12.

Ni ja volus — mi supozas — ke ĉiuj homoj fariĝu vegetaranoj, kaj certe ne tre plaĉas al ni la ideo ke ni povas esti vegetaranoj nur dank' al la ekzisto de multaj viandomanĝantoj, kiuj estas kondiĉo por brutbredado, do por laktoproduktado.

Tamen, se ĉiuj homoj estus vegetaranoj, ili ne povus esti lakto-uzantaj vegetaranoj, ĉar bovinojn ni ne havus. Mi ĝojas ke estas "veganoj", kiuj tiris la konsekvencojn el ĉi tiuj konsideroj kaj rifuzas ĉian animalan nutraĵon (eble escepte de mielo), sed mi volus rekomendi al ili, ne riski eviteblan anemion, kaj tial zorgi pri taŭga fonto de kobalamino. Se oni manĝas sufiĉe, kaj bone kombinas nutraĵojn (ekz. grenaĵo kun pizoj aŭ faboj), vegetaĵaj manĝaĵoj liveras sufiĉe da protein(er)oj en taŭgaj proporcioj.

Petro Rulofido, Soest, Nederlando

* * *

REFOJE PRI KOBALAMINO

La vitaminon B12 - (kiano)kobalaminon - produktas ĉe mamuloj en sufiĉa kvanto la intesta flaŭro. Helpe de transkobalaminoj ĝi atingas la hepaton, kie ĝi estas ekspluatata.. Ne eluzas ĝin nur malsanuloj je pernicioza anemio, al kiuj oni devas donadi ĝin injekte. La vitamino B12 partoprenas en sangokreado, en sana funkciado de nervoj, hepato, ĝi influas al ŝanĝiĝo de sakaridoj kaj grasoj k.s. La korpo kreas provizojn de ĉi vitamino en la hepato por longa tempo, pri kiu la opinioj varias (3-7 jaroj). Uzado de antikoncepciaj tabloidoj kaj malavara uzado de kuraciloj povas ĉi provizojn tute likvidi. Estas interese, ke denaskaj veganoj havas la bezonon de la vitamino B12 je 75% malpli altan ol la ceteraj homoj, kies taga bezono 2,5 µg. Tiun ĉi bezonon scipovas plenumi la propra intesta produkto. Plie ĝin enhavas: kazeo (4 µg), fazeolo (5,5 µg), sojo (1,4 µg), pizo (1 µg) kaj mielo (ĉ. 1 µg). Laŭ la plej novaj sciencaj esploroj ĉiu mamulo, do ankaŭ la homo, kreas en siaj intestoj sufiĉan kvanton da vitamino B12. Krom la propra kreado de la vitamino B12, kiu por la sana vivo tute sufiĉas, oni povas ĝin akcepti per konsumado de legumenacoj, precipe fazeolo. Taga bezono de la vitamino B12 estas 2,5 µg.

(Kompilis: StMa.)



CENT JAROJ DE EDENO

Antaŭ iom pli ol cent jaroj – la 28an de majo 1893 – estis en Germanio fondita pomologia kolonio EDENO-Oranienburg. Edeno travivis GDR-on, en kiu ĝi figuris kiel kooperativa kvartalo. Konvinkitaj koloniistaj familioj konservis kaj konservas tradiciojn de vivreformoj ankaŭ dum malfacilaj tempoj. La kooperativa kolonio nun preparis ekspozicion pri la historio, por ke la vizitantoj povu vidi la tutan historion.

La 28an de majo 1893 dek ok konvinkitaj vivreformuloj fondis kolonion proksime al Berlino, ĉ. 30 km de Oranienburg. La ĉefa motoro estis vegetarano Bruno Wilhelmi. Ĉiu el la partoprenantoj donis la bazan deponaĵon de minuimume dumil markoj por fondo de fruktarbaj plantejoj kaj por konstruado de domoj. En tiu tempo la reformaj ideoj disvastiĝis en la tuta mondo kaj tiaj ĉi kolonioj estis fonditaj en multaj lokoj. Iuj eltenis, aliaj malaperis. La kooperativa kvartalo EDENO estis registrita en Oranienburgo kiel "Vegetarana pomologia kolonio", kies tasko estis koloniigi la teron kaj fondi pomologiajn ĝardenojn. Dum sekvaj jaroj el ĉi eta kolonio ekestis granda kvartalo kun lernejo, infanĝardeno, banko, restoracio, poŝtoficejo, vendejoj kaj diversaj metiistaj entreprenoj. En la 20aj jaroj havis Edeno 500 membrojn, kiuj kun siaj familioj vivis sur teritorio de la kolonio. Oni aĉetadis novajn grundojn, ĝis fine la tuta areo havis 120 ha. Ĉe ĉiu loĝdomo estis ĝardeno kun frukt-arboj kaj legomoj por propra bezono. La domoj havis similajn trajtojn: en la teretaĝo kuirejo, loĝejo, ŝtuparo, supre du dormoĉambroj, pro-vizejo, subtegmento, en la kelo lavĉambro, banĉambro, provizejo. Kiu volis loĝi en la domoj, devis esti membro de la kooperativo. Post la unua mondmilito Edeno estis centro de progresemaj viv-reformistoj. En la jaro 1932 Edeno eĉ gastigis internacian kongreson de vegetaranoj. En postaj jaroj estis malpermesite sur teritorio de la kolonio malfermi viandovendejojn, bierejojn k.s. Nun estas denove tendencoj reveni al ĉi principoj. En Edeno estis granda produktado de marmeladoj, fruktsukoj kaj ĝuste tie ekestis kreskaĵa natura butero, kiun eltrovis kuracisto Friedrich Landmann. Temis pri la unua kreskaĵa margarino. En Edeno estis produktita ankaŭ la unua kreskaĵa viando. Nuntempe la fabrikaj konstruaĵoj estas mal-plenaj, la maŝinoj estis forportitaj. La produktado en GDR ne povis ekzisti, tial ĝi transloĝiĝis al FRG.

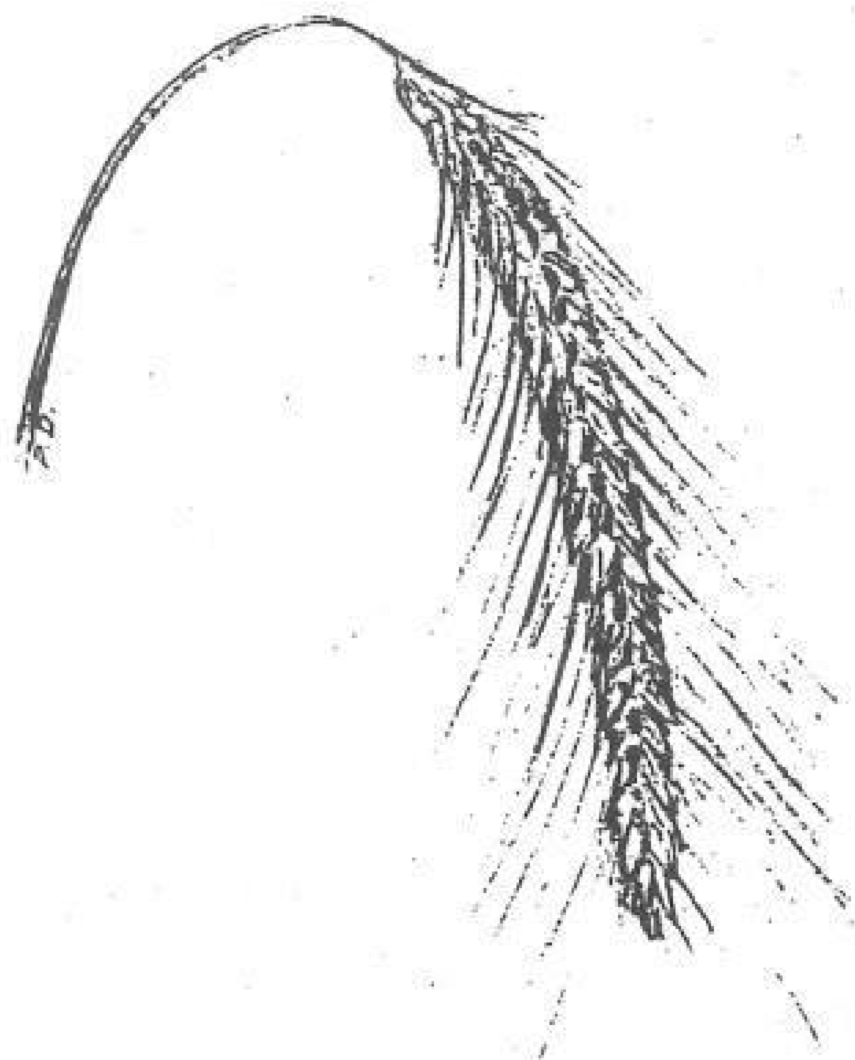
Kiel aspektos Edeno en la estonteco, neniu scias. Venas tamen proponoj kaj subteno kun deziro, ke Edeno estu modela kaj sukcesa reforma loko, tia, kia ĝi iam estis.

(S-ek)

BONVOLU NIGRAN PANON KUN MALTOKAFO!

Kvankam sekalo apartenas kune kun tritiko, aveno kaj hordeo al niaj bazaj cerealoj, ĝi tamen restas iom ekster la intereso. Oni devas rimarkigi ke malprave, ĉar ecoj de sekalo estas por la homo tre interesaj, kaj el la flanko nutra, kaj el la flanko kultivista.

El la historio ni scias, ke pli frue estis sekalo pli multe aprezata ne nur pro kvalito de la grajno, sed ankaŭ pro modesteco kaj senpretendeco koncerne kultivkondiĉojn. Sekalo (Secale cereale) estas kultivebla ankaŭ sur leĝeraj, sablecaj grundoj, kie la aliaj grenoj ne bonfartas, ĝi eltenas krudajn klimatajn kondiĉojn kaj en submontaraj kaj montaraj regionoj ĝi anstataŭas tritikon. Oni povas diri, ke kun ascendanta supermara alteco descendas kultivado de tritiko kaj ascendas kvoto de sekalo. En Antaŭa Azio, kie aperas ankaŭ transiraj specioj de sekalo, oni povas trovi ĝin ankaŭ en alteco de 2000 metroj super la maro. En Alpoj ni povas renkontiĝi kun ĝi en 1400-metra alteco. Sekalo akompanas la homon jam delonge kaj la iam tradicia opinio, ke unue ĝi aperadis kiel fiherbo en tritikaj kampoj, jam estas refutita. Male, oni povas ĝin laŭ pluraj vidpunktoj konsideri pli aĝa cerealo. Sekalo venis al Eŭropo el rusaj stepoj, inter Dnepro kaj Dnestro, kie ĝi estis kultivata kiel unu el la bazaj nutraĵoj de la tieaj praslavaj triboj. Por malnovaj Slavoj estis sekalo karakteriza nutraĵo, simile kiel aveno por triboj germanaj (ni rememorigu popularecon de la avena kaĉo "poridge" en Anglio, aŭ "müsli" en germane parolantaj landoj). Mirinda estas ankaŭ la fakto, ke origine sub la nocio "sekalo" en slavaj lingvoj oni imagis ĉiujn speciojn de grenoj, ĉar la vorto estis egala al la vorto "vivi". Kaj havi sekalon signifis, ke la vivo povas daŭrigi...



HARDITA SENPRETENDULO

El ĉiuj niaj cerealaĵoj sekalo havas la plej fortegan radiksistemon. Ĝi havas bonan markotkapablon, vitalecon, malsanoj preskaŭ ne atakas ĝin. Oni kutimas ĝin planti aŭtune. Ĝi ĝermas ĉe temperaturo +1-2°C, dum ekz. tritiko postulas por ĝermado minimume +4-5°C. Post ĝermado unue aperas radikoj kaj post ili ĝermo, kiu rapide kreskas, traboras la grundon kaj super la grundo formas la unuajn folietojn. Ĝi kreskas ankaŭ vintre, se la temperaturo estas super nulo kaj se la grundo ne estas frostiĝinta. Ĝi eltenas ankaŭ nekultivitan grundon.

Pro sia modesteco kaj senpretendeco sekalo apartenas ankaŭ en ekologia agrikulturo al ŝatata kaj ofte kultivata greno. En pasintaj jaroj oni povis ĝin trovi en diversaj ekologiaj farmoj en la mondo.

MIRAKLO KAJ HARMONIO

La tigo de sekalo estas eta natura miraklo. Ĝi havas diametron de 3 mm, longecon de 100 ĝis 170 cm kaj sur la fino ĝi portas pezan spikon. Sur la kampo ĝi estas lasita al influoj de ventego kaj pluvego, ĝi estas fleksata kaj kurbigata, sed ĉiam ĝi denove kaj denove rektiĝas. Ĝi estas elasta kaj kurbiĝema kaj samtempe fortika kiel eble neniu alia materialo. Por ilustri tiun fenomenon ni komparu ĝin kun verko de la homo. Fabrika kamentubo havas ĉe alteco de 30 m ĉe la tero diametron ĉ. 3 m - tio signifas rilaton de la alteco al la dikeco 10:1. La sekaltigo alta 170 cm havas la suban diametron 3 mm, kio estas proporcio 566:1. Tiel perfektan mirindaĵon la homo ankoraŭ ne kreis kaj ni nur povas en muta admiro gapi pri la majstreco de la naturo. La tigo estas dividita per 5 "kubutoj" al 6 "artikoj", kiuj direkte al la spiko longiĝas kaj maldikiĝas. Proporciojn de la sekala tigo eblas kompari al proporcioj de la t.n. ora tranĉo, kiu estas konscie kaj subkonscie uzata en arto kaj estas ekzemplo de ekvilibrita harmonio.

La grajno de sekalo estas 5-9 mm longa, el flankoj iom premita kaj donas longan kaj sveltan impreson kompare al pli ovala eĉ pufa grajno de tritiko. Koloro de sekala grajno estas plej ofte verdeta ĝis grizeta, kio dependas de la specio, vivkondiĉoj kaj aliaj influoj. Sekalon oni povas kultivi ne nur por la greno, oni uzas ĝin ankaŭ kiel verdan furaĝon por brutoj.

NUTRAĴO KAJ KURACILO

Sekalo estas ekspluatebla universale. Enhavo de proteinoj estas proksimume la sama kiel ĉe tritiko (9-12%) kaj valora estas precipe granda enhavo de vitaminoj el la grupo B kaj de celulozo. Krom tio ĝi enhavas buntan paletron da mineraloj - kalion, fosforon, feron, fluoron



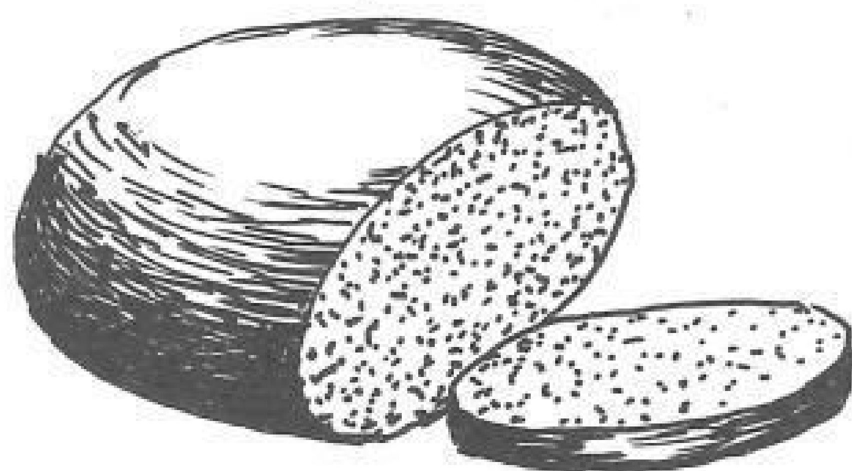
kaj aliajn. Fero estas ekz. tre grava por sangokreado kaj kalio por ĝusta fukciado de hepato. Sekalon oni uzas precipe por bakado. Oni aldonas aŭ giston, aŭ acidan fermentaĵon. Sekala pano havas kompare kun pano tritika pli grandajn porojn kaj pli firman internaĵon, do oni devas ĝin pli longe maĉi, kio kongruas kun modernaj nutraj rekomendoj. Ĝi havas pli fortan ŝelon kaj pli intensan aromon kaj la pano eltenas pli longe freŝa. Sekalon oni uzas ankaŭ por farunaĵoj kaj el sekalo oni povas prepari trinkaĵojn kaj fritita sekalo estas bazo de bruna kafo - malto.

Sekalo delonge servas al la homo ne nur kiel nutraĵo, sed ankaŭ kiel medikamento. Sekala brano estis uzata por kompresoj, kontraŭ febro estis preparata trinkaĵo el frititaj ŝeloj de sekala pano. Dum tempoj de ĥolero estis uzata sekala tinkturo, kontraŭ inflamoj oni almetadis paston el sekala faruno kaj mielo, kion oni preparis sur milda flamo.

Hejme ni povas provi baki sekalan panon, aŭ prepari sekalajn flanojn. Sekalon oni povas ankaŭ ĝermigi kaj anstataŭ nigra kafo ni povas kuiri sekalan kafon - ni estos agrable surprizitaj pro ĝiaj gusto kaj refreŝigaj kapabloj.

Pri sekalo oni povus skribi ankoraŭ multajn interesaĵojn, sed eble ankaŭ ĉi konciza informo sufiĉos por tio, ke se ni ekzemple somere vidos kampon, sur kiu venteto ondigas sekalajn spikojn, ni por momento haltos kaj iom pli atenteme rimarkos la "ordinaran" sekalon.

Petr Dostálek
(Laŭ "Bionoviny")
Tradukis: Stano Marĉek



Landaj Reprezentantoj de TEVA!

Ni atentigas vin, ke kiu el vi nek post ricevo de ĉi numero respondos, resp. ne informos nin, kiom da ekzempleroj ni sendu el tiu ĉi kaj el la sekvantaj numeroj de Esperantista Vegetarano al li por la abonantoj-donacintoj, al tiu ni ne ekspedos plu EV'on

****

LAKTO KAJ MALSANOJ

Usona "Natural Higiene", germana sciencisto kaj esploristo Walter Sommer, kiu post 80 jaroj de pure kruda nutrado mortis en sia 99-a vivojaro, terapio de kliniko Willingen en Germanio kaj tuta vico da aliaj respondecaj fakuloj de nova nutraĵlinio konstatas, ke lakto povas kaŭzi diversajn malsanojn, ekzemple infektajn, alergiajn, haŭtajn, limfajn, okulajn (katarakton), herpeson, eĉ kanceron, kaj laŭ D-ro Burger eĉ leŭkemion kaj laŭ mia opinio eĉ aideson, ĉar lakto kaj laktaj produktoj sendube atakas nian imunan sistemon.

Disvastiĝo de aideso kaj de aliaj malsanoj havas sian originon en pekado kontraŭ la naturo kaj ĝiaj leĝoj. La homo mem respondecas pri fortigo, malfortigo aŭ detruo de sia imunsistemo. Aideso, kiel konate, malfortigas la imunsistemon. Farmacia industrio vendas medikamentojn, kiel ekz. izolitan vitaminon C, por fortigi la imunsistemon. Tiaj rimedoj estas nur neperfektaj imitaĵoj de la naturo. Neniu frukto aŭ legomo enhavas solan izolitan vitaminon en si. Vitamino C en citrono aŭ en aliaj fruktoj vivas kune kun aliaj substancoj. La menciita vitamino efikas plej bone, kiam ni akceptas ĝin en ĝia natura stato. Nur tiam ĝi povas montri sian kuracan forton. Tial: manĝado de fruktoj, rekte el la naturo, estas la plej bona medikamento por fortigi nian imunsistemon. Oni ne rekomendas manĝi fruktojn tuj post kuirita manĝo, ĉiam almenaŭ duonhoron antaŭ aŭ inter la manĝoj, pro fermentado de la miksita nutraĵo. Rezigno de fruktoj povas kaŭzi malboniĝon de la sanstato. Homoj kun haŭtaj malsanoj estas la plej dankemaj pacientoj. Ĉe ili oni baldaŭ povas vidi efikon de la kuracado. Mi rememoras tempon, kiam mi estis okupita en sanatorio de D-ro Burger. Alvenis gepatroj kun etaj infanoj, sur kies vizaĝoj preskaŭ ne estis videblaj la okuloj, ĉar la haŭto sur la vizaĝo estis malsana, kun ŝvelaĵoj kaj pusaĵoj. Post kelkaj semajnoj de kruda nutrado ligita kun patrina lakto, estis videbla mirakla rezulto de la kuracado. Kompreneble, ankaŭ la patrino devis ŝanĝi la nutraĵon. Post unumonata kuracado la haŭto estis pura.

Konvinkiĝu kaj faru almenaŭ trisemajnan fakan krudmanĝan kuracadon. Obezaj homoj en tiu tempo povas perdi eĉ 9 kg da pezo, eĉ se ili manĝos ĝissate. Fumantoj jam dum la tria tago konstatos, ke la fumado ne alportas al ili ĝuon. Ankaŭ alkoholo ĉesos bongusti.

D-rino J. Peiker, Frankfurto, Germanio

****

KRUCENIGMA KONKURSO

La krucenigmo-solvon bv. sendi al la redakcio de EV ĝis unu monato post la ricevo de ĉi-numero. Unu el la solvintoj ricevos libropremion (lotumota), la nomojn de la ceteraj ni aperigos en EV.

UNUA PARTO DE LA KAŜFRAZO
KORALA INSUL'
DIFINITA PART' DE SPACO
ROMANE "999"
SIMBOLO DE FLUORO
ENKONDUKA SUBJUNKCIO
MLL. DE "LIMITED"
KATEĈUA PALM'
GRANDEGA STATU'
SIMB. DE FOSFORO
DUA PARTO DE LA KAŜFRAZO

ISLAMA REGNESTR'
SEKA MALLONGA SON'
SIMPLA ŜAKFIGURO
PLENA VORTARO
CITRON'

MALGRANDA MATERIER'
EKSTRAKT' EL NAFTO
OBSTINA BEST'
AŬTOSIMB. DE ITALIO
HAZARDA LUD'

ŜTONEG'
AŬSTRALIA ESP.-ISTO /INIC. DE LA GAZETO/
NEEBLA PERFEKTEC'
FEBRA, HALUCINACIA
AŬTOSIMB. DE LUKSEMBURGIO KAJ TAJLANDO

PERSON', INDIVIDU'
STAT' SEN KONTAKTOJ
INERCIA RIVOLUAD'
ĈIUJ KUNE /RADIKO/
FINAĴO DE PREZENCO

LITRO
SEN-DIFERENCA
RIVERHAVENA URBO EN FRANCIO
ELIREJ' EL PROBLEMO
ROMANE "1"

HONORIGA INSIGNO
REFLEKSIVA PRONOMO
NEGI
MALTRANKVILIĜO

RILATA AL SALTANTA SANGOSUĈA INSEKTO
LA LASTA LITERO
SIMBOLO DE TALIO
VIGLE, FERVORE

HISPANA MONUNU'
ORIGINALA VERKARO
ADJEKTIVA FINAĴO
MALOFTA GASO

SUFIKSO /NEPRE INDA/
FROTPURIGILO
URINPRODUKTA ORGANO

NOMO DE LA SEPA LITERO
SIMBOLO DE BORO
FRENEZA MURDEMO
SEMAR' POR FARUNO

LA TRIA TONO
KUNMETIGA SUFIKSO
OPOZICII
KOKINPRODUKTOJ

ĈEFURBO DE ITALIO
INTERNE
GARNU PER METALFADENO

RAKONTA POEZI'
PART' DE PLANTO
INFINITIVA FINAĴO
SOVETA ARMEO
AŬTOSIMB. DE GERMANIO
ARE, KOLEKTIVE
SUFIKSO INDIKANTA TUMORON
TIRU POST SI

PARTO DE PLUGILO
ELASTA METALA LAMEN'
HISPANA PARTIZANMILIT'
ROMANE "1"
ALTERNA SONRIPETADO

SIMB. DE KALIO KAJ NOBELIO
SIMB. DE GALIO
VAZETO POR TRINKI
MALKUNA, MEMSTARA
INDIANA EKKRIO

AŬTOSIMB. DE INDONEZIO
ĈENU, ENUIGU
PART' DE DIURNO
SENFIN'
UNUO DE EL. REZISTANCO

INFINITIVA FINAĴO
TABELO KUN PREZOJ
SIMB. DE RADONO
POLITIKA ŜTATUNUIĜO
PREPOZICIO

ĜARDENA LEGOM'
AŬTOSIMB. DE MAROKO
GRAMO
FOLIARB'
AŬTOSIMB. DE FRANCIO

PART' DE PETALO
LUD' KUN PILKO KAJ BASTONO
AVIADILA SIMBOLO DE BELGIO

STANO MARČEK

Lingva Angulo Humuro

LINGVAJ ETUDOJ

(PLENA ILUSTRITA VORTludARO)

DE

Stano Marĉek





Ofte per la sono prezentas sin la persono.

***

Per sia naiva fido li provokis al perfido.

***

Ankoraŭ dum sia et-aĝo li falis el la tria etaĝo.

***



La astro ricevis la nomon laŭ la astronomo, kiu ĝin malkovris.

***

Plej bonajn inspirojn li ricevadis aŭskultante in-spirojn.

***

Sur la digo estis aŭdebla surdiga bruego de la akvo.

***

Li riĉiĝis per putoro: en sia puto li trovis oron.



Sinjoro Akcidentul estis enhospitaligita: oni devis al li ripari lian rip-aron.

***

Ludante per konkoj ili venis al komuna konkludo.

***

Li estis "fortulo": liaj muskoloj estis similaj al mus-koloj.

***

En vi estas nenio por envii!



La soldatoj, remante en paroj, proksimiĝis kun siaj ŝipoj al la urbaj remparoj.

***

Ne ĉiu Rom`ano skribas romanojn.

***

Ne estas sekreto, ke fiŝojn oni ne kaptas per seka reto!

***

Li tute ne rimarkis, ke la sendata letero estas sen-data.



Ve! Kia vetero estas sur la tero!

***

Nia barbiro havas tiel grandan barbon, ke lia iro aspektas kiel barb-iro.

***

Tiu kavaliro havis tute kavan liron.

***

Li longe vagis tra la dezerto; de l` iro li ricevis deliron.

El lia kolo aŭdiĝis basa voĉo: "Donu al mi kolbason!"

***

Ĉu darmo povas ĝeni ĝendarmon?

***

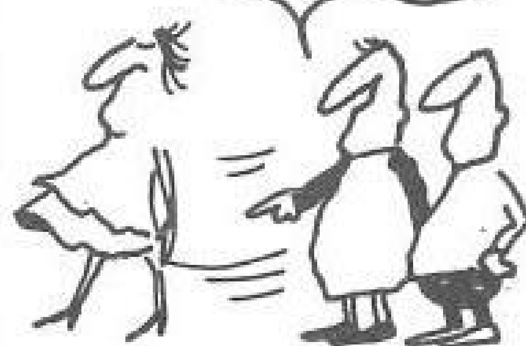
Ĉu nia lasta ago estos agonia?

***

Ĉu nia iro estas ironia?

***

Al la kantisto oni sendis belan honor(-)arion.





La teologo ne plu povis rezisti al la teo-logo.

***

La domo estis iam bela; estas domaĝo, ke ĝi havas tian aĝon.

***

Ĉiam lin logis la socio. Tial li fariĝis sociologo.

***

Ĉu fiŝoj en akvario kantas akv-ariojn?

Tiu kavaliro estis tiel aroganta ke li ricevis, elvoke al duelo, aron da gantoj.

***

La tento al konoj ofte nin kondukas al kontento.

***

Ĉu ankaŭ di-amantoj ŝatas diamantojn?

***

Sur la vangon li ricevis de ŝi lavangon da vangofrapoj.

Monika havis longajn harojn kaj tre bele ludis harmonikon.

***

Li trinkis tro da vino, precipe dum vintro.

***

La kuglo faris truon tra peza trapezo.

***

Ne pisu sur tolon, se estas sur ĝi skribita vorto pistolo!

En cirko mi vidis viron, kiu fervore voris feron.

***

Li estis alkoholulo, kvankam li konis la sumon de la ĉiutaga konsumo.

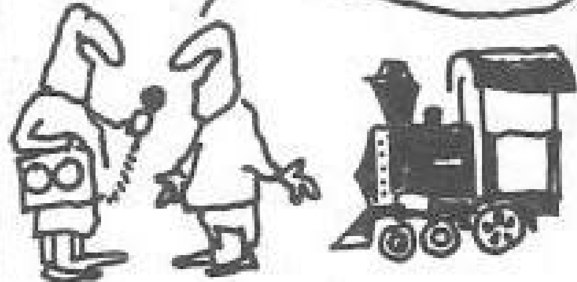
***

Ankaŭ forte pian homon oni povas vidi ludi fortepian`on.

***

Ĉu minado de oro fariĝas minora?





Sur la forno bol-etis supo el boletoj.

***

Li fotis en muzeo statuojn de dioj. El la negativoj li poste faris diapozitivojn.

***

Ho, se en ĉiu nest` ekregus la honest`!

***

La oro jam kaŭzis sur la tero multan teroron.

Ne kraĉu en puton, ĉar vi trinki bezonos. (Tion faras nur putinoj.)

***

Li rememoris pri la zono, kiun li portis en prizono.

***

Ĉu oni povas per pirometro mezuri ankaŭ pirojn?

***

Ĉu ankaŭ emiro emas iri piede?

PRINTEMPA NUTRADO

De longe oni scias, ke la homa korpo printempe eliminas substancojn, kiuj ŝarĝas la organismon kaj klopodas anstataŭi ilin per novaj vivaj fortoj.

Al la eliminado ĉiu povas helpi laŭ siaj eblecoj. Kiu vivas en harmonio kun vekiĝanta naturo, tiu ĝojas pro fortiĝantaj sunradioj kaj admiras miraklon de la kreskantaj herboj.

En tiu tempo jam elĉerpiĝas vintraj provizoj de fruktoj kaj legomoj, kiuj jam perdas sian valoron. La naturo ofertas al ni sovaĝajn kreskaĵojn. Urtikoj, leontodoj kaj akileo kreskas ĉie. Eĉ per diversaj ĝermoj ni povas riĉigi nian nutraĵon.

La ĉefa regulo de la printempa nutrado estas: nutraĵo kun multe da graso, albumino, pli multe da celulozo. Parto de freŝa nutraĵo devas esti nun pli ampleksa, en kunligo kun freŝaj kreskaĵoj, por stimuli la procedon de eliminado en la organismo.

La vendejoj ofertas al ni legomojn kaj fruktojn el diversaj mondopartoj. Sed ĉi tie estas necesa singardemo, ĉar la produktoj povas esti radiitaj per radioaktivaj substancoj, aŭ ŝprucitaj per malutilaj kemiaĵoj.

La eliminadon de la substancoj el la korpo plej efike stimulas la printempa fastado, kun sufiĉa akceptado de fluidaĵoj, kiuj, laŭ mia propra sperto, estas fonto de plijuniĝo, donas rezistkapablon kontraŭ malsanoj kaj estas bona starto por plua jara tempo.

Ne estas plej grave, ĉu vegetaranoj vivas pli longe, sed grave estas, ke ili dum maljuneco estas sen malsanoj kaj havas mensan viglecon.

Rudolf Mayer, prez. de la asocio de germanaj vegetaranoj

LA FASTADO HELPAS ĈE:

1) Malsanoj de eliminado de substancoj, obezeco, troa svelteco, reŭmatismo de artikoj kaj muskoloj, iskiaso, diabeto.
2) Malsanoj de koro kaj sangocirkulado: kora astmo, alta kaj malalta sangopremoj, inflamo de arterioj, trombozo, perturboj de sangocirkulado, sklerozo, diversaj malfacilaĵoj ligitaj kun maljuneco.
3) Ŝanĝoj en la sango kaŭzitaj de glandoj kaj dentradikoj, inflamo de meza orelo, inklino al sangado, misuzado de nikotino, alkoholo, arseno, morfio, hidrargo, piloloj por dormado kaj medikamentoj entute.
4) Haŭtaj malsanoj, ekzemoj, urtikaj malsanoj, furunkuloj, diversspecaj ŝimoj.

5) Malsanoj de digestaj organoj. Kataro de stomako kaj intestoj, de hepato, mallakso kaj lakso.

6) Malsanoj de spirorganoj, malsanoj de renoj kaj urinveziko.

Fastado estas eksterordinare utila por la korpo kaj animo. Praktikadu ĝin!

MUDr Otto Buchiner

MEDITADO KAJ LUMO

Ĝusta, vitamin- kaj mineralriĉa nutrado kaŭzas pli facilan eliminadon de malutilaĵoj el la organismo. Sekvo de tio estas interna pureco kaj la korpo de tia nutraĵo povas ĉerpi maksimuman energion. Malĝusta nutrado kaŭzas, ke organoj devas pli pene labori kaj konsumi pli multe da energio por akcepti nutraĵelementojn. Grava estas ankaŭ ĝusta preparo de la nutraĵo. Per malĝusta preparo la nutraĵo perdas multe da vivelementoj. Ĝusta nutrado fortigas sangocirkuladon. Tio faciligas eliminadon de toksaĵoj el sango kaj sekve de tio la homo havas pli multe da energio. La muskoloj, korpomembroj kaj haŭto perdas superfluan streĉon. Malvigla sangocirkulado amasigas malutilaĵojn, blokas kanalojn de energio.

Ankaŭ koloroj havas sian signifon. Ĉiu koloro havas sian propran vibradon, sian propran kuracan forton. Suna lumo enhavas ĉiujn kolorojn. Sen suna lumo nenio povas kreski, vivi. Suna lumo estas kuracilo kontraŭ ĉiu malsano. La sciencistoj pruvis, ke fortigo aŭ malfortigo de la suna lumo kaŭzas rimarkindajn ŝanĝojn en la kreskado.

La homa korpo havas naturan rezistkapablon, kiu nuntempe jam bone ne funkcias, ĉar ĝi estas malfortigita pro civilizacio. La korpa sistemo estas blokita de timo, fobioj kaj malĝusta nutrado. Ĝi ne havas sufiĉe da nutraĵelementoj: ni enspiras venenigitan aeron, manĝas nesanajn nutraĵojn, havas rapidan vivmanieron, kiu ne permesas al la menso sufiĉe ripozi, kune kun brua kulturo la vitalaj energioj estas subpremataj. Kaj tio ĉio trafas nian imun-sistemon. Harmonio de la interno estas la plej efika kuracforto.



Tom Johanson
(Laŭ Esotera)



LA AMO KURACAS

La proverbo, ke "la plej bona kuracilo estas la amo" pruviĝis en universitato en Kolonjo ĉe Rejno: per testoj oni pruvis, ke ĉe feliĉe edziĝintaj kaj edziniĝintaj homoj la korpa rezisteco estis multe pli bona ol ĉe freŝe eksedzi(in)ĝintaj. Dum faka kunsido en Frankfurto klarigis prof. Gerhard Uhlenbruck el Kolonjo: "Ĉe familie feliĉaj homoj havas iliaj ĉeloj kvazaŭ pli grandan kapablon konsumi, prilabori malutilaĵojn, purigi la organismon". Ankaŭ ĉe diversaj bestoj, kiuj vivis en paroj, malsanoj estis je 25 procentoj malpli oftaj.

(DAR)

LEGADO EL MANPLATOJ

Kiromancio travivas eksterordinaran prosperon en Hungario kaj Pollando. Oni establas tie firmaojn, kiuj donas servojn en ĉi branĉo. Antaŭ nelonge malfermis la iama diplomato Vladimir Finogiev kiromancian konsilejon en Moskvo. Laŭ asertoj li sukcesis kelkajn pacientojn savi pere de kiromancio el vivdanĝero. Li ricevas milojn da leteroj kaj liaj ordinhoroj estas okupitaj je du monatoj anticipe. Ankaŭ rusaj sciencistoj okupiĝas pri analizado de linioj kaj formoj de manplatoj. D-rino Tatjana Gladkova asertas, ke el manplatoj oni povas ekkoni skizofrenion, diabeton, epilepsion, gleŭkomon kaj infarkton ankoraŭ antaŭ manifestiĝo. Per ĉi diagnozoj okupiĝas "instituto por korpkulturo" en Moskvo. Precipe al junaj sportistoj tie oni el manoj legas, en kiuj sportoj ili povas eminentiĝi. Hungara esploristo Sandor Okrios evoluigis kiromancian metodon, laŭ kiu oni povas determini la patrecon. Kunlige kun analizo de sango kaj kromosomoj respektas ĝin eĉ la hungara juro. En Pollando legadon el manplatoj uzas policiaj ekspertoj dum krimekspertizoj. Unu el la

fakuloj, kunlaboranto de centra policia laboratorio instruas kiromancion en PSI-kolegio en Lodzo.
(S-ek)

MIRINDAJ ARBOJ

En Kuang-si en Ĉinio kreskas arbo, kiu fidinde prognozas veteron. Tri tagojn antaŭ ĉiu pluvo folioj de la vasta arbokrono subite ŝanĝas koloron al la ruĝa. Tio estas fidinda prognozo, ke "post tri tagoj pluvos".

En Ĉinio, en ĝia sudorienta regiono, kreskas plua eksterordinara arbo. Ĝi mirigas per sia kvadrata trunko. Oni malkovris ĝin nur antaŭ nelonge. Sur ne granda teritorio kreskas pli ol 120 da tiaj arboj. Ili estas altaj 3-5 metrojn kaj havas flavecan ŝelon.

Ankoraŭfoje el Ĉinio: en arbaroj de nordorienta regiono ekzistas arbo, kiu aŭtune ĉiam kovriĝas per blanka polvo. La loka loĝantaro ĝin diligente kolektas, temas pri eksterdinare delikata kaj kvalita salo.

En Niĝerlando iu arbo elstaras per eksterordinaraj ecoj. Ĝi naskas fruktojn tute sengustajn. Sed se oni post ĝi manĝas alian frukton, oni sentas tute alian guston. Se ni post frukto, kiu ŝanĝas guston, ekmordas ekz. citronon, sur la lango restas gusto de dolĉa oranĝo.

Diference de la arbo-veterprognozisto ekzistas arbo, kiun oni povas nomi arbo-kompaso. Ĝi kreskas en afrika mediteranea praarbaro kaj temas pri negranda palmo. Ĝiaj manplatformaj folioj sekvas tutan tagon la sunon - kvankam en la praarbaro ĝi ne estas videbla - tiel fidinde, kiel magneta montrilo montras nordon.

Eksterodinare malmola estas ligno de kebraĉaj arbaroj sur la ebenaĵo Gran Chaco sude de Amazonia praarbaro. Kiam Hispanoj provis dehaki ĉi arbojn, rompiĝis iliaj hakiloj. Tial ili nomis ilin kebraĉo, kio signifas "rompas hakilon".

La plej malmola ligno estas tiu de "fera betulo". Ĝi kreskas en tajgo de pacifika bordoj apud iama Sovetunio. Tiu betulo diferencas de la konata specio per brun-griza koloro de la ŝelo. Ĝi estas pli malmola ol iuj metaloj kaj oni povas tiun lignon uzi ĉe produktado de instrumentoj kaj maŝinkonsistaĵoj, kiujn oni kutime produktas el metalo.

MEDITADO KAJ AGRESEMO

Per tradicia budheca meditado volas instruistaj kolegioj preventi kreskantan maltrankvilecon kaj agresemon en klasoj kun maturiĝantaj infanoj. Kiel skribas "China Post", la lernantoj sidos post ĉiu leciono kvin minutojn en lotosa pozicio. Tio revenigos en ekvilibron tiujn lernantojn, kiuj estas perpleksitaj de perfortaj televidaj programoj kaj televidaj ludoj.

MALVARMA AKVO KURACAS

Bano en malvarma akvo havas kuracajn efikojn kaj malrapidigas maljuniĝadon. Jen la plej nova sensacio en kampo de medicino. Venis kun ĝi profesoro Vijay Kakkar en londona Instituto por esploro de trombozo. Li science pruvis, ke termoreguliga hidroterapio - banado en malvarma akvo - estas eminenta kaj samtempe simpla maniero, kiel malrapidigi procezon de maljuniĝo kaj grandigi imunecon de la homa korpo, kiu estas sub influo de stresoj. Per malvarmaj banoj vi povas mildigi plejmulton de malsanoj kaj eĉ ilin preventi.

Temas pri vere eksterordinara malkovro: ĝi elvokis ekscitajn debatojn en fakaj kuracistaj rondoj kaj okupiĝas pri ĝi multaj eŭropaj taĝurnaloj. Italaj gazetoj alportas artikolojn, kiuj informas, ke malvarma akvo plibonigas seksan vivon, britaj gazetoj alportas liston de famaj homoj, steluloj kaj politikistoj, kiuj la kuracadon elprovis sur "propra haŭto". Eĉ la rusa prezidento Boris Jelcin apartenas inter ilin kaj la franca premiero banas sin en malvarma akvo jam unu jaron.

CEPA VINO

Cepan vinon rekomendas popola kuractradicio. Ĝi defendas la organismon kontraŭ infektoj, efikas fortige kaj urinige. Kiel



ĝin produkti? - En litran ujon metu 100 ĝis 150 gramoj da delikate tranĉita cepo, aldonu 100 gramojn da mielo kaj alverŝu bonan naturan vinon. Bone miksu kaj maceru du semajnojn. Post filtrado uzadu ĉi preventilon ĉiutage - 3 ĝis 4 supkulerojn.

VINO KONTRAŬ INFARKTO?

Malgraŭ tio je Francoj ŝatas bonajn manĝojn riĉaj je kalorioj kaj estas ĝuemaj fumantoj, ili relative malmulte suferas je kormalsanoj. Sekreto de ilia sano kaŝiĝas onidire en regula konsumado de ruĝa vino. Tion asertas fakuloj el kalifornia universiatato, kiuj pri ĉi temo faris ampleksan studaĵon. Ruĝa vino laŭ ili havas tre favorajn efikojn al homa sano kaj enhavas substancojn, kiuj baras ekeston de arteriosklerozo.

MIRINDA CEPO

Cepo enhavas vicon da gravaj substancoj, efikantaj precipe kontraŭ mikroboj (fitoncidoj), ĝi

subtenas apetiton, subtenas kreadon de stomakaj acidaĵoj, iom laksigas kaj parte malaltigas enhavon de sukeroj en sango. Ĝi efikas ankaŭ kontraŭ aterosklerozo kaj alta sangopremo, ĉar malaltigas nivelon de kolesterolo en la sango. Ĝi havas ankaŭ aliajn avantaĝojn, precipe diurezigajn (urinigan), kiujn kuracpraktikoj plene eluzas.

Ĉe interna aplikado oni devas atenti je kontraindikoj. Oni ne uzu ĝin ĉe stomakulceroj, ulceroj de duodeno (peptidaj ulceroj), akutaj malsanoj de stomaka kaj iuntesta organaroj, galo kaj renoj, ĉar cepaj eteroleoj havas incitajn efikojn kaj povas malbonigi pason de la malsano.

La cepo estas en popola kuracado sukcese praktikata en interna kaj en ekstera praktikado.



MAGNEZIO KONTRAŬ STRESO

Ĉu vi vivas en streso, sentas lacecon, elĉerpiĝon kaj depresiojn? Ĉiujn ĉi simptomojn kuracis jam en la 2a jarcento la fama kuracisto Galen per magnezio. La kuracrezultoj elokvente parolis pri la sukcesoj kaj favore por magnezio. Ĝi estas nuntempe konsiderata mirindaĵo - ĝi influas pli ol 300 enzimojn (substancoj, kiuj kaŭzas kaj rapidigas kemiajn procezojn) en la homa organismo. Sen magnezio la homo eĉ ne estus kapabla vivi... Eksterordinare gravan influon havas magnezio al kora muskolo: ĉe abundo de magnezio laboras nia "pumpo" pli ekonomie kaj estas kapabla transporti al la organismo kiel eble plej multe da sango kaj oksigeno. Tial en kazo de iuj malsanoj de koro (ekz. ĉe angino pectoris) kuracistoj preskribas al pacientoj certajn kvantojn da magnezio. En ĉiutaga vivo magnezio montriĝis efika armilo kontraŭ streso. En stresaj situacioj la organismo bezonas pli da magnezio ol kutime - se ni akceptas ĝin en pli grandaj kvantoj, tuj fartas pli bone. Magnezio krom tio malaltigas sangopremon kaj nivelon de kolesterolo. Per akceptado de ĉi mineralo oni povas mildigi menstruajn dolorojn kaj muskolajn spasmojn. Ĉar ne ĉiam eblas kovri la tagbezonon de magnezio el la nutraĵoj (plenbranaj produk-

toj, kakao, legomoj, bananoj), la fakuloj rekomendas suplementi akceptadon de magnezio en formo de tablojdoj, magnezia pulvoro aŭ ŝaŭmtablojdoj.

ELIKSIRO DE AMO

Antaŭ dumil jaroj rekomendis la romia poeto Ovidio en siaj traktatoj pri am-arto foliojn de urtiko por produktado de eliksiro de amo. Nuntempe oni scias, ke ne nur ĝiaj folioj, sed ankaŭ ĝiaj semoj enhavas aktivigajn substancojn. Oleo elpremita el la semoj havas verdflavan koloron, enhavas klorofilon kaj estas riĉa je vitamino E. Krom tio oni en la semoj malkovris kreskaĵajn stimuligajn substancojn kaj hormonojn. La semoj havas radikecan guston kaj oni povas ilin aldoni en ŝmiraĵojn kaj en manĝaĵojn.



CITRONO KONTRAŬ DOLORO

Pri efikoj de citrono, la mirakla universala medikamento, ni scias multe: ĝi helpas en batalo kontraŭ diversaj malsanoj, malrapidigas maljuniĝon kaj forigas ankaŭ kapdolorojn. Se vi sentas doloron en nuko, tio povas esti kaŭzita de malalta sangopremo. En tason da kafo elpremu sukon el duoncitrono. Via sangocirkulado rapidiĝos kaj doloroj post kelkaj horoj ĉesos. Se ĉi medikamento ne helpos, la kialo estos aliloke.

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj – membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La La-Re-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj.

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

ĈEĤIO KAJ SLOVAKIO: Bujalka 100, Gálisová 100, Chlapec 100, Listopadová 50, Lorková 50, Pelclová 100, Rablová 50, Rechtorisová 50, Vizváry 50, Závodský 100 Sk/Kĉ. Koran dankon al la donacintoj!

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 16, Irlando
VICPREZIDANTO: Wiliam Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, Britio
ĜENERALA SEKRETARIO: Lilia Fabretto, Via P. Cartoni 12, C.P. 5050, 00152 Romo, Italio
KASISTO: Wiliam Parrot, 15. Aldborough Court, Doglas Avenue, Exmouth EX8 2HA, Britio
TEVA-POŜTĜIRKONTO: 27 141 8907

* * *

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA:

Albanio: S-ino Rita Permeti, Rruga "4 Deshmoret" P. 11/B, Shk. 5, Ap.20, TIRANE
Argentino: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: S-ro Bob Felby, 6 Dorset Street, Semaphore Park, S.A. 5019
Aŭstrio: Mag. Walter Klag, Rudolfinergasse 8/11, A - 1190 WIEN
Belgio: Camiel De Cock, Vorse Beemden 7, 2980 ZOERSEL, Belgique - België
Bjelorusio: Landa Reprezentanto-Peranto de TEVA serĉata!
Bolivio: Wilhelminne Verhaaf, Poŝtfako Casilla 3945, COCHABAMA, Bolivia
Brazilo: Onei Boracini, Caixa Postal 16, 15001 SÃO JOSÉ DO RIO PRETO-SP
Britio: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens, allteborough, NORFOLK, NR172NE
Bulgario: Ganĉo Lazarov Damjanov, Makariopolski 7, BG - 6000 KAZANLAK
Ĉeĥio: Adolf Veselý, pošt. př. 77, 623 00 BRNO
Danlando: Ejnar Hjorth, Christiansgade 38 2., DK-9000 ALBORG, tel. 9813 4040
Finnlando: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Tean-Roger Chasle, 22 rue de la Mairie, F - 22650 PLOBALAY
Germanio: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, O-9800 REICHENBACH
Grekio: S-ro Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: S-ro Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H-6500 BAJA, Hungario
Irano: S. N. Mozaffari, P.K. 11365/5935 TEHERAN, Irano
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137 (K. Eliezer 35157), IL-31091 - HAJFA
Italio: S-ino Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, C.P. 5050, I-00152 ROMA
Japanio: D. McGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-110 70 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, tel. 53-1627
Kostariko: Danilo Oviedo Quesada, apartado 69, PASO CANOAS, 8255 C.R.
Litovio: Litova Esperanto-Asocio, 3000 KAUNAS-C, ab. k. 167
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M - 20003, MÉXICO 1 D. FR. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ BAARN, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N - 1970 HEMNES I HOLAND
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre. Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S. A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº 3, JHELUM
Peruo: Inĝ. P.F. Comacho Daza, El Boulevard 131 Monterrico, LIMA 33, PERU
Pollando: Pola Bojarowska, ul. Dvorcowa 44/26, 10-437 OLSZTYN
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: F-ino Florina A. Bolos, str. Padin 25-B1 D6 ap 68, 34100 CLUJ-NAPOKA
Slovakio: Oľga Novotná, Riznerova 2, SK - 811 01 BRATISLAVA
Svislando: Nancy Fontannaz, Ruisselet 9, CH-1009 PULLY
Sudafriko: J.P. Hammes, 30 Oliënhoutstr. 3, Wilropark - 1725, ROODEPORT
Svedio: Henrik Karlson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA
Tajlando: Pho Thamkhajadpaikun, 42 Ari Samphan 5, Rama 6rd, 10400 BANGKOK
Togo: Gbeglo Koffi, B.P. 13 169 Nyékonakopé, TG - LOME, Togo
Tunizio: Abderrazak Tabka, Rue Bizerte 72 bis, 4070 M'SAKEN
Ukrainio: Miĥail Lineckij, p.k. 539/1, 254200 KIEV-200
Usono: S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, CA 94707, U.S.A.
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72 MARACAIBO - 4002
Vjetnamo: Nguyên Dinh Long, 50/6/9 Nguyên Dình Chiêu, P.3, QUAN PHU NHUÂN
Zairio: Nsimba Mfumi Ndogala, poŝtfako B.P. 1323, KINSHASA 1

* * *

PRESO/TLAČ: AGROKOMPLEX NITRA

ADMINISTRACIO:

Esperanto-Klubo, P.O. Box 8
SK - 962 71 DUDINCE, SLOVAKIO

(SENDAS/ODOSIELATEĽ:)



Al:

....

....

....

....

NOVINOVÁ ZÁSIELKA

Podávanie novinových zásielok povolené
OZ SsRP B. Bystrica č.j. 2115/93 PTP 30.6.1993